

Etapa	Preparación inicial	Inicio de la especialización	Especialización profunda (entrenamiento especial)	
Edad	10 - 12	13 - 15	16 - 17	18 - 19
Principales tareas	1. Desarrollo de la movilidad y la coordinación motora 2. Desarrollo de la frecuencia motora 3. Conocimiento de los elementos del salto	1. Desarrollo de la velocidad en carrera 2. Desarrollo de la movilidad y la coordinación motriz 3. Preparación gimnástica 4. Enseñanza técnica fundamental	1. Desarrollo de la capacidad de velocidad 2. Perfeccionamiento de la preparación gimnástica 3. Perfeccionamiento de la técnica de salto 4. Enseñanza de fuerza	1. Desarrollo de las diversas capacidades de velocidad 2. Formación de la fuerza máxima 3. Perfeccionamiento de la técnica de salto 4. Conservación del estado de preparación gimnástica
Nº de sesiones al año de entrenamiento	180-200	220-230	250-260	270-280
Salto con pértiga: menos de 20 mts. de carrera	300-350	500-550	650-700	600-650
más de 20 mts. de carrera	--	230-250	380-400	500-550
Carrera-clavada-batida	300-350	500-550	650-700	750-800
Ejers. especiales con pértiga	300-350	500-550	700-750	600-650
Sprints: 20-50 m (kms)	7-8	15-17	22-23	23-24
Sprints: 70-100 m (kms)	30-35	40-45	55-60	65-70
Sprints: + de 100 mts. (kms)	--	35-40	55-60	60-65
Gimnástica, acrobacias (horas)	80-90	120-130	135-140	130-135
Ejers. con pesas (tons)	--	40-45	80-85	100-110
Competics. de pértiga	4-5	8-9	13-14	18-20
Competiciones, otras especialidades	15-17	10-12	8-10	4-6
<b>TESTS DE CONTROL</b>				
Carrera:				
20 m. salida lanzada	2.5-2.6	2.2-2.3	2.0-2.1	1.9-2.0
20 m. con pértiga salida lanzada	---	---	2.2-2.3	---
40 m. salida parada	---	4.2-4.4 (30 m)	4.8-4.9	4.7-4.8
40 m. con pértiga salida parada	---	---	5.0-5.1	4.9-4.95
80 m. salida desde los pies	7.5-7.6 (60 m)	9.0-9.1	8.8-8.9	8.6-8.7
Fuerza explosiva: Triple, desde parado		8.20-8.40	8.80-8.90	---
Pentasalto (con perrna de batida y 6 pasos de carrera)				19.00-19.50
Fuerza y prep. gimnást. Barra fija:				
1. Flexiones 12 - 14 repeticiones		1. Volteo	1. Volteo (distancia pecho-barra: 30-40 cms.)	1. Pasar de colgado a pino sobre la barra
2. Barra: colgado elevar los pies a la barra: 10 reps en 1' 35''		2. Idem: 30 reps en 1' 55'' - 2''	2. Idem: 30 reps. en 1' 40'' - 1' 45''	2. Pasar de colgado a pino en las anillas
			3. Salida en las anillas despues de varios volteos	3. Barra: colgado elevar los pies...: 30 reps en 1' 25''-1'30''
			4. Pull-over con el 40-45 % del peso corporal	4. Pull-over con el 50-55% del peso corporal
Resultados en otras pruebas próximas al salto con pértiga				
100 mts:	---	11.9-12.1	11.2-11.4	11.0-11.4
Longitud:	3.50-4.50	5.80-6.00	6.30-6.50	6.80-6.90
Altura:	1.10-1.40	1.60-1.65	1.75-1.80	1.85-1.90
Resultados en el salto con pértiga				
Agarre:	---	4.20-4.40	4.50-4.60	4.65-4.70
Pértiga:	2.00-3.00	4.30-4.40	4.90-5.10	5.20-5.30

Etapa	Perfeccionamiento deportivo	Fase del alto rendimiento
Edad	20 - 23	más de 24
Principales tareas	1. Desarrollo de la fuerza veloz 2. Perfeccionamiento de la técnica del salto con pértiga 3. Desarrollo de la fuerza 4. Conservación del estado de la preparación gimnástica	1. Perfeccionamiento de la técnica del salto con pértiga 2. Conservación del nivel de fuerza veloz 3. Conservación del estado de la preparación gimnástica 4. Conservación del nivel de fuerza
Nº de sesiones al año de entrenamiento	310-320	320-330
Saltos con pértiga:		
menos de 20 m. de carr.	500-550	450-500
más de 20 m. de carr.	650-700	650-700
Carrera-clavada-batida	750-800	650-700
Ejers. especiales con pértiga	500-550	450-500
Sprints: 20-60 m (kms)	20-21	20-21
Sprints: 70-100 m (kms)	55-60	40-50
Sprints: + de 100 mts.	50-55	40-45
Gimnástica, acrobacias (horas)	100-110	90-100
Ejers. con pesas (tons)	90-100	90-100
Comps. de pértiga	25-30	28-30
Competiciones, otras especialidades	2-3	2-3
Tests de control:		
Carrera:		
20 m. lanzados	1.85-1.9	1.85-1.9
20 m. lanz. con pert.	---	---
40 m. parado	4.6-4.7	4.6-4.7
40 m. parado con pert	4.9-4.95	4.85-4.9
80 m. (desde tacs)	8.8-8.9	8.6-8.7
Fuerza explosiva:		
Triple, desde parado		
Pentasalto (pierna de batida y 6 pasos imp)	20.00-21.00	21.50-22.00
Fuerza y prep. gimnást.		
Barra fija:	1. Pasar de colgado a pino (anillas): 1.2-1.4 2. Quinta sobrepasando 75-80 cms. 3. Pull-over con el 55 60% del peso corporal	1. Pasar de colgado a pino (anillas): 1.2-1.0 2. Quinta sobrepasando 85-90 cms. 3. Pull-over con el 65 70% del peso corporal
Prestaciones en otras pruebas próximas al salto con pértiga	10.8-10.9 7.00-7.20 1.95-2.00	10.6-10.7 7.20-7.40 1.95-2.00
Salto con pértiga	4.75-4.80 5.40-5.50	4.80-4.90 5.50 y mas